

Data publikacji: 31 maja 2020 r.

Tydzień obowiązywania: 1 - 5 czerwca 2020 r.

Lekcja 10

Temat: Czas na zmiany. Zajęcia z dziewczynkami.

Cel: poznajemy zmiany, które zachodzą u dziewczynek w czasie dojrzewania.

Opis lekcji: praca z tekstem przygotowanym przez nauczyciela, praca własna.

Pamiętaj, że nic z tej lekcji nie jest do zanotowania, bo przecież nie ma zeszytu przedmiotowego. Nie ma też podręcznika, stąd materiał pisany przeze mnie. Nie musisz czytać wszystkiego od razu. A może jednak wyda Ci się ciekawy? Zadania domowe to po prostu zadania dotyczące codziennego życia, nie musisz pokazywać mi, że zostały wykonane.

Każdy młody człowiek, niezależnie od płci, kultury, narodowości czy wyznawanej religii przeżywa okres dojrzewania. Jest to okres przejściowy pomiędzy dzieciństwem a dorosłością, kiedy ciało dziewcząt fizycznie zmienia się coraz bardziej. Dojrzewanie jest konieczne, aby dziewczynka mogła w przyszłości zostać matką. Każdy ma swój biologiczny zegar wewnętrzny, ciało każdej dziewczynki będzie wiedziało, że nadszedł odpowiedni moment, aby rozpoczął się okres dojrzewania. Dziewczynki z reguły zaczynają dojrzewać wcześniej niż chłopcy. Okres dojrzewania trwa kilka lat i w tym czasie zachodzą wszystkie niezbędne zmiany, zarówno fizyczne, jak i emocjonalne. Warto je znać jeszcze przed ich wystąpieniem, aby wiedzieć, czego można się w tym czasie spodziewać.

Jakie czynniki powodują dojrzewanie?

Nowe związki chemiczne (hormony) są wytwarzane przez ciało i powodują zmiany – przemianę dziecka w dorosłą osobę.

Kiedy zaczyna się dojrzewać i jak długo to trwa?

Okres dojrzewania u dziewcząt zazwyczaj zaczyna się od ósmego do trzynastego roku życia.

Jak zmienia się ciało dziewczynek?

W okresie dojrzewania dziewczynki szybko rosną. Ich ciało staje się bardziej krągłe i kobiece. Rozwijają się piersi i biodra. Gdy piersi zaczynają się powiększać, może temu towarzyszyć bolesność – jest to normalne. Podobnie zresztą jak przybieranie na wadze. Zwykle po roku – dwóch lat później występuje pierwsza miesiączka.

Jak to jest ze wzrostem?

Nastolatki szybko rosną, a niektóre ich części ciała, zwłaszcza ręce i nogi, mogą rosnać szybciej niż inne. To może sprawić, że czują się niezgrabnie. Kiedy przechodzi się przez okres dojrzewania, może się wydawać, że rękawy i nogawki spodni są coraz krótsze. Niektórzy rosną nawet 10 cm lub więcej w ciągu roku! Nie należy się jednak denerwować, bo to jest całkowicie normalne. Pod koniec okresu dojrzewania całe ciało ostatecznie się ukształtuje i będzie proporcjonalne. Ale wzrost nie jest jedyną rzeczą, która zmienia się w okresie dojrzewania.

Czy dostrzegasz u siebie jakieś oznaki dojrzewania?

Są jeszcze inne zmiany. Będziemy o nich mówić na następnych zajęciach.